

健やかで 心豊かに イキイキ輝く 健康なまちづくり

# 第2期 葛城市健康増進計画

## 「**きらり**葛城21」



### ・葛城市食育推進計画

概要版

栄養・食生活

**きらり**輝く  
バランスメニュー



運動習慣

**り**フレッシュ  
見つけてはじめる  
運動習慣



喫煙対策

**か**ッコイ!  
たばこを吸わない  
ヒーローだ



こころの健康

**つ**ながりが  
地域の元気  
保ちます



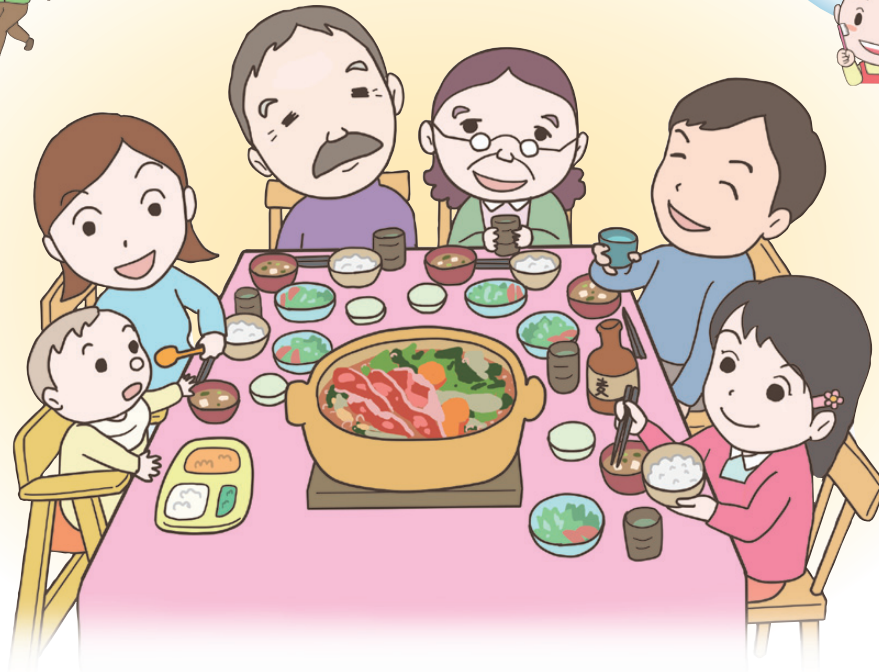
生活習慣病の予防

**ぎ**ブアップ  
しないで続ける  
健康づくり



歯の健康

**ら**イバルに  
負けるな!チャレンジ!  
むし歯なし!



平成25年3月

奈良県 葛城市

## 計画の背景と趣旨

葛城市においては、「健康なまちづくり計画『きらり葛城21』(平成18年度～平成24年度)」を策定し、市民から募集した「プランニングパートナー」とともに、葛城市の実情に即した分野別の施策を掲げ、市民の目指す健康なまちづくりの実現に向けて様々な取り組みを展開してきました。

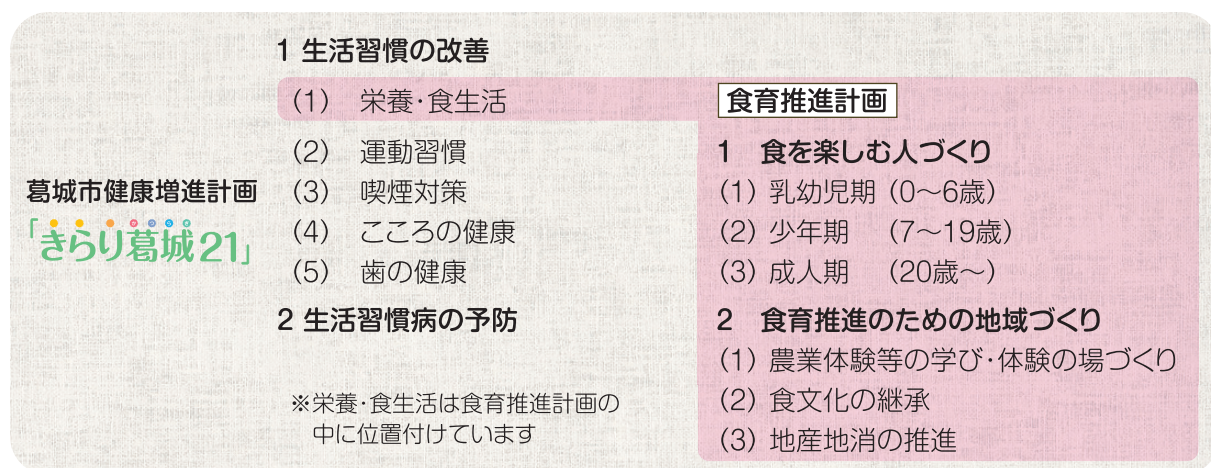
この間に、平成20年度からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した生活習慣病予防のための特定健康診査・特定保健指導が始まりました。また、国においては「食育」を国民運動として取り組むために平成17年6月に「食育基本法」が公布されました。

こうした流れを踏まえて「第2期葛城市健康増進計画『きらり葛城21』・葛城市食育推進計画」は健康づくりと食育を一体的に推進していくため、健康増進計画と食育推進計画を併せて策定するものです。

この計画ではライフステージに応じた健康づくり・食育を推進します。また、市民一人ひとりが地域で自立していきいきと暮らせるように、市民・地域・行政などが一体となり具体的な施策や目標指標を定めた計画としています。

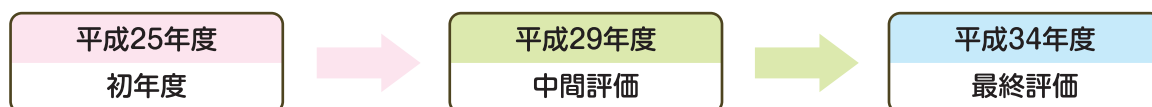
## 計画の位置づけ

- 「第2期葛城市健康増進計画『きらり葛城21』」は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置づけるものです。
- 「葛城市食育推進計画」は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として、健康増進計画と整合性を図り策定するものです。
- 「第2期葛城市健康増進計画『きらり葛城21』・葛城市食育推進計画」では健康づくりと密接に関係のある食育を一体的に推進し、施策を総合的・計画的に展開していきます。



## 計画の期間

本計画は、平成25年度から平成34年度までの10年間を、計画期間としています。



## 計画の重点項目

基本理念：健やかで 心豊かに イキイキ輝く 健康なまちづくり

健康増進計画「きらり葛城21」

1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活 **きらり**輝く バランスメニュー

施策の内容は食育推進計画の中に位置付けています



(2) 運動習慣 **リ**フレッシュ 見つけてはじめる運動習慣

- ① 意識的に体を動かす習慣づくり
- ② 気軽に運動に取り組むことができる環境づくり

(3) 喫煙対策 **か**ッコイイ! たばこを吸わないヒーローだ

- ① ストップ 最初の1本
- ② やめたい人に禁煙支援
- ③ たばこによる健康被害の防止



(4) こころの健康 **つ**ながりが 地域の元気 保ちます

- ① こころの健康に関する情報発信と相談窓口の設置
- ② 地域の絆づくり
- ③ 支えあえる地域づくり(自殺予防)



(5) 歯の健康 **ら**イバルに 負けるな! チャレンジ! むし歯なし!

- ① 子どものむし歯の予防
- ② 定期健診で歯周疾患予防

2 生活習慣病の予防 **ぎ**ブアップ しないで続ける 健康づくり

- ① 定期的に自分の健康をチェック
- ② 生活習慣の見直し・改善への支援

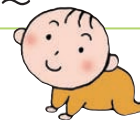


## 食育推進計画

1 食を楽しむ人づくり

(1) 乳幼児期(0～6歳) ～家庭からバランスの良い食習慣の基礎をつくる～

- ① 妊娠期・乳幼児期
- ② 保育所・園、幼稚園



(2) 少年期(7～19歳) ～学習と体験でバランスの良い食習慣の確立～

(3) 成人期(20歳～) ～手ばかり栄養法でバランスの良い食生活の実践～

2 食育推進のための地域づくり

(1) 農業体験等の学び・体験の場づくり

(2) 食文化の継承

(3) 地産地消の推進



# 栄養・食生活(食育推進計画) きらり輝く バランスメニュー



## 食を楽しむ人づくり

### 乳幼児期(0～6歳) ～家庭からバランスの良い食習慣の基礎をつくる～

#### 《取り組みの方向》

家庭からバランスの良い薄味の食習慣を身につけ、保育所・園、幼稚園等においても年齢や発達段階に応じた取り組みが展開されるよう支援に努めます。

#### 《取り組み》

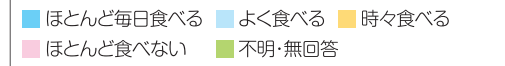
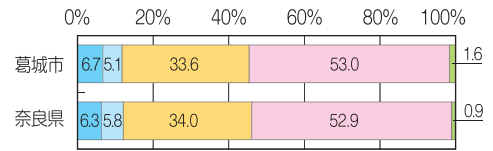
- 妊娠期・乳幼児期
  - ◆ 栄養相談の実施
  - ◆ 教室を通じた食・栄養に関する情報提供
- 保育所・園、幼稚園
  - ◆ 保育所・園、幼稚園における食育に関する取り組みの実施
  - ◆ 給食を通じた子どもの豊かな心身の育成
  - ◆ 「食」への感謝の気持ちを育む

#### <主な評価指標>

目 標		第2期目標値	現状値
朝食を毎朝食べる人(「毎日食べる」の割合)の増加	幼児	増加	89.0%
夕食が終わって寝るまでに何か食べる人(「ほとんど毎日」「よく食べる」「時々食べる」の割合)の減少	幼児	減少	45.4%

[夕食後寝るまでの間に何か食べることはあるか(幼児)]

単位:%



資料:食育等に関するアンケート調査

夕食から寝るまでの間に間食を「食べる」(「ほとんど毎日食べる」と「よく食べる」と「時々食べる」の合計) 幼児は45.4%となっており、奈良県(46.1%)と大きな差はみられませんが、全体の半数近くになっています。

### 少年期(7～19歳) ～学習と体験でバランスの良い食習慣の確立～

#### 《取り組みの方向》

食に関する学習や給食の時間などを通じて生涯にわたる健康づくりの源となる食習慣形成のために、食育の定着を図ります。

また、食習慣、生活習慣について、子どもは保護者の影響をうけやすいため、保護者への働きかけについても取り組みます。

#### 《取り組み》

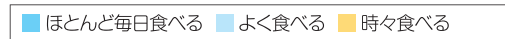
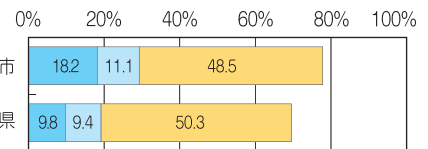
- ◆ 小・中学校における指導体制の充実
- ◆ 生涯にわたる自らの健康を管理できる能力の育成
- ◆ 給食を通じた子どもの豊かな心身の育成
- ◆ 「食」への感謝の気持ちを育む
- ◆ 食に関する保護者への啓発

#### <主な評価指標>

目 標		第2期目標値	現状値
朝食を毎朝食べる人(「毎日食べる」の割合)の増加	低学年	増加	80.8%
	高学年	増加	88.7%
	中学生	増加	82.0%
	高校生相当	増加	74.2%
夕食が終わって寝るまでに何か食べる人(「ほとんど毎日」「よく食べる」「時々食べる」の割合)の減少	低学年	減少	77.8%

[夕食後寝るまでの間に何か食べることはあるか(小学校低学年)]

単位:%



資料:食育等に関するアンケート調査

小学校低学年では、夕食から寝るまでの間に間食を「ほとんど毎日食べる」と「よく食べる」人の合計は、葛城市が29.3%と奈良県より10.1ポイント高くなっています。

## 成人期(20歳～) ～手ばかり栄養法でバランスの良い食生活の実践～

### 《取り組みの方向》

若い世代は仕事や子育てなどの忙しさから食生活の乱れが生じやすい傾向にあるため、健全な食生活の実践ができるよう手ばかり栄養法などを使って支援します。

また、生活習慣病と特に大きく関連している塩分控えめや、野菜、糖質の適量摂取などについての知識を普及し実践できるよう支援していくことで、生活習慣病の予防に努めます。

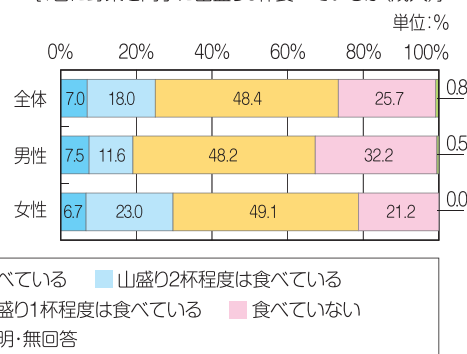
高齢期においては、身体活動レベルなど個人の状況に応じた食事の摂取などについて働きかけます。

### 《取り組み》

- ◆食に関する情報提供 ◆高齢者の食生活の支援
- ◆栄養講座の開催 ◆手ばかり栄養法の普及・啓発

12ページで詳しく紹介しています!

[1日に野菜を両手に山盛り3杯食べているか(成人)]



野菜を両手に山盛り1杯も「食べていない」人の割合は、全体で25.7%となっており、男性では32.2%と高くなっています。

### <主な評価指標>

目 標		第2期目標値	現状値
肥満(BMIが25以上)の人の割合の減少	男性	25%以下	28.6%
	女性	13%以下	14.1%
夕食後に間食(夜食を含む)を週3回以上食べている人の割合の減少	男性	減少	29.1%
	女性	減少	34.6%
手ばかり栄養法で、野菜を両手山盛り一杯も食べていない人の割合の減少	男性	減少	33.2%
	女性	減少	21.2%

## 食育推進のための地域づくり

### 農業体験等の学び・体験の場づくり

#### 《取り組みの方向》

葛城市は米や野菜の栽培、収穫体験など地域の食に触れる機会が大変多く、子どもの頃から体験を通じ食に関する知識、食べ物の大切さなどが伝えられています。今後もこれを継続できるよう努めます。

#### 《取り組み》

- ◆農業体験の推進

### 食文化の継承

#### 《取り組みの方向》

地域をはじめ、学校や家庭においても現在実施している取り組みを活かしながら郷土料理や伝統料理、その歴史等を広く発信していきます。

#### 《取り組み》

- ◆食文化を継承する場の提供

### 地産地消の推進

#### 《取り組みの方向》

より多くの市民が地域の新鮮な野菜などの食材に触れ、健康づくりに結びつけることができるよう努めます。

#### 《取り組み》

- ◆直売所・特産品の情報提供
- ◆地産地消の啓発
- ◆イベントを通じた啓発

### <主な評価指標>

目 標		第2期目標値	現状値
「地産地消」という言葉を知っている人(「言葉も意味も知っていた」の割合)の増加	中学生	増加	21.0%
	高校生相当	増加	61.3%
米や野菜の栽培を体験した人(「ある」の割合)の増加	幼児	増加	75.5%
	低学年	増加	89.9%

# 運動習慣 リフレッシュ 見つけてはじめる運動習慣



## 意識的に体を動かす習慣づくり

《取り組みの方向》

健康づくりのために運動の重要性について周知・啓発を図るとともに、誰もが無理なく運動・身体活動を続けるための支援に取り組みます。

《取り組み》

- ◆運動の必要性の周知・啓発
- ◆個人に応じた運動メニューの提案



## 気軽に運動に取り組むことができる環境づくり

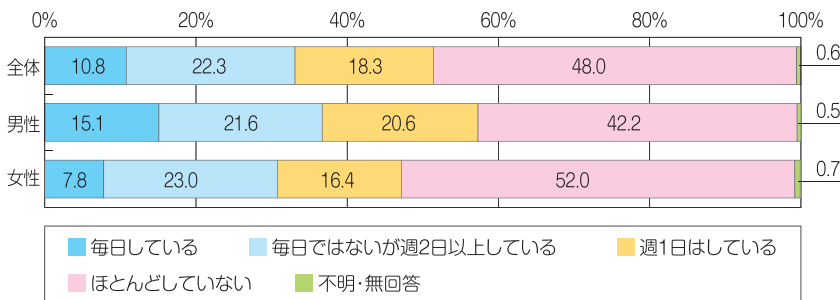
《取り組みの方向》

葛城市には名所旧跡のウォーキングコースや体育館などの運動施設があります。それらを活かすとともに仲間づくりについても働きかけ、継続的に運動に取り組むことができる環境づくりを地域全体で進めます。

《取り組み》

- ◆運動に関するサークル・グループづくりの支援
- ◆運動の情報や機会の提供

[[意識的に体を動かす]ことをしているか(成人)]



「[意識的に体を動かす]ことを週2日以上している」(「毎日している」と「毎日ではないが週2日以上している」の合計)は男性で36.7%、女性で30.8%となっています。

資料:健康・生活習慣調査

<主な評価指標>

目 標		第2期目標値	現状値
「意識的に体を動かす」ことを少なくとも週2日以上している人の割合の増加	男性	42%以上	36.7%
	女性	35%以上	30.8%

80キロカロリーの目安	
運動・身体活動	飲食物
歩行 約38分	白飯 50g(茶碗1/3膳)
速歩 約25分	みかん 200g(中2個)
階段を上がる 約11分	チョコレート 15g(3カケくらい)
サイクリング 約11分	ビール 200ml(発泡酒 180ml)



### 時間のない人も一工夫で活動量アップ!

- 少し早足で歩くようにする
- 電車やバスでは、なるべく立つ
- 車やバスより、なるべく自転車を使うか歩く
- エレベーターやエスカレーターに乗らず、階段を使う
- 家でできる筋力トレーニングを毎日20分行う
- テレビを見ながらストレッチをする
- 毎日10分は掃除を行う

# 喫煙対策 **か**ッコイイ! たばこを吸わないヒーローだ

## **ストップ 最初の1本**

《取り組みの方向》

最初の1本を吸わないために、あらゆる世代にたばこの害についての正しい知識の普及・啓発に努めます。特に未成年者の喫煙は、成人よりも健康への影響が大きいばかりでなく、薬物常用へのきっかけとも指摘されています。そのため、早期に学校教育・家庭生活・地域の中での総合的な取り組みを進めていきます。

《取り組み》

- ◆正しい知識の普及・啓発
- ◆喫煙防止教育の推進



## **やめたい人に禁煙支援**

《取り組みの方向》

禁煙希望者への相談や専門機関への紹介などを行い、無理なく禁煙につながるよう支援体制をつくっていきます。

《取り組み》

- ◆禁煙に関する情報提供
- ◆禁煙の相談窓口の設置
- ◆医療機関との連携



## **たばこによる健康被害の防止**

《取り組みの方向》

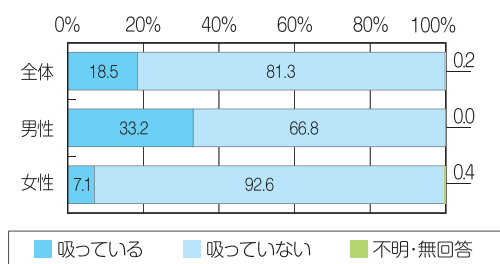
たばこが及ぼす健康への影響に関する知識を高めることができるよう、正しい知識の普及等に取り組みます。

また、母子健康手帳交付時などに禁煙や受動喫煙防止についての情報提供を今以上に進めていきます。

《取り組み》

- ◆たばこの害に関する正しい知識の普及
- ◆公共施設における禁煙の推進
- ◆妊娠中の喫煙に関する正しい知識の普及
- ◆慢性閉塞性肺疾患(COPD)の知識の普及

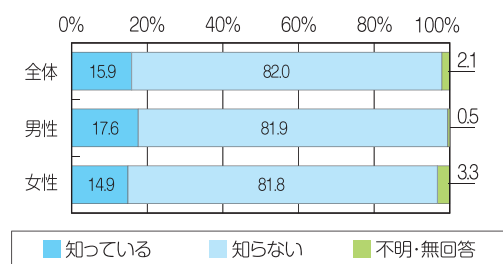
【現在タバコを吸っているか(成人)】



資料:健康・生活習慣調査

タバコを「吸っている」人は男性で33.2%、女性で7.1%となっています。

【他人のタバコの煙で、周囲の人が歯周病にかかりやすくなることを知っているか(成人)】



資料:健康・生活習慣調査

他人のタバコの煙で、周囲の人が歯周病にかかりやすくなることを知っている人は男性で17.6%、女性で14.9%にとどまっています。

<主な評価指標>

目 標		第2期目標値	現状値
たばこを吸っている人(「吸っている」の割合)の減少	男性	24.1%	33.2%
	女性	4.1%	7.1%

# こころの健康 つながりが地域の元気 保ちます

## こころの健康に関する情報発信と相談窓口の設置

### 《取り組みの方向》

日常生活において、睡眠による休養をとることや、適度に身体を動かすことなど、それぞれに応じたストレスの発散方法を見つけ、こころの健康を保つことの重要性についての情報発信に努めます。  
また、誰もが身近に相談相手を持つことができるよう、相談窓口の設置や周知に努めます。

### 《取り組み》

- ◆こころの健康に関する知識の普及
- ◆睡眠の重要性についての周知・啓発
- ◆こころの健康問題を含む相談事業の実施



## 地域の絆づくり

### 《取り組みの方向》

人とふれあうことでストレスの軽減やこころの安定、認知症予防等につながるということから、地域でのふれあいづくりや仲間づくりの場の充実に努めます。

### 《取り組み》

- ◆地域でのふれあいや仲間づくりの場の充実



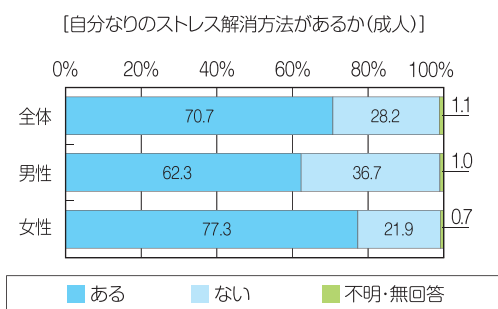
## 支えあえる地域づくり(自殺予防)

### 《取り組みの方向》

自殺の原因は様々ですが、それを防ぐには一人ひとりの気づきと見守りが大切です。また、地域で早期対応の中心的役割を果たす人材の養成に向けて様々な分野に働きかけるなど、自殺を防ぐことのできる地域づくりを目指します。

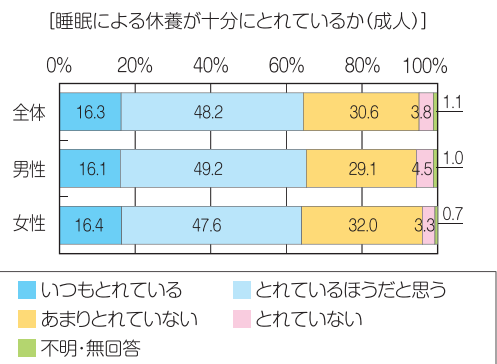
### 《取り組み》

- ◆早期対応するための啓発と人材育成



資料：健康・生活習慣調査

自分なりのストレス解消方法が「ある」人は男性で62.3%、女性で77.3%と女性よりも男性の方が低くなっています。



資料：健康・生活習慣調査

睡眠による休養が『とれている』（「いつもとれている」と「とれているほうだと思う」の合計）は男性で65.3%、女性で64.0%といずれも6割程度となっています。

### <主な評価指標>

目 標	第2期目標値	現状値	
「生きがい」や「生活のはり」を感じている人の割合の増加	男性	増加	64.3%
	女性	増加	75.1%



# 歯の健康 ライバルに負けるな! チャレンジ! むし歯なし!



## 子どものむし歯の予防

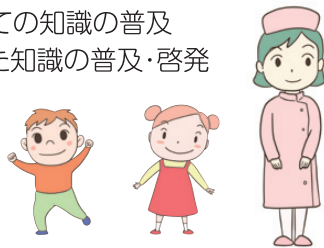
### 《取り組みの方向》

乳幼児期・学童期は身体が目覚ましい発育とともに乳歯から永久歯へと大きく変化し、口腔機能も著しく発達していく時期といえます。

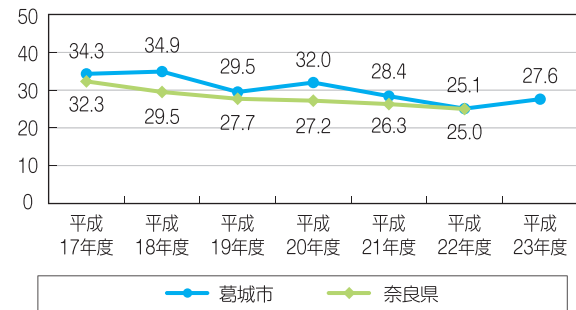
歯と口の健康を守るため、むし歯予防の正しい知識の普及・啓発に努めます。

### 《取り組み》

- ◆ 乳幼児期からの歯の健康づくり
- ◆ 歯質強化についての知識の普及
- ◆ 学校教育を通じた知識の普及・啓発



[3歳6か月児のむし歯有病率の奈良県との比較]



資料: 市健康増進課調べ

むし歯有病率は、各年とも奈良県よりも高い割合で推移しており、平成23年度では27.6%となっています。

## 定期健診で歯周疾患予防

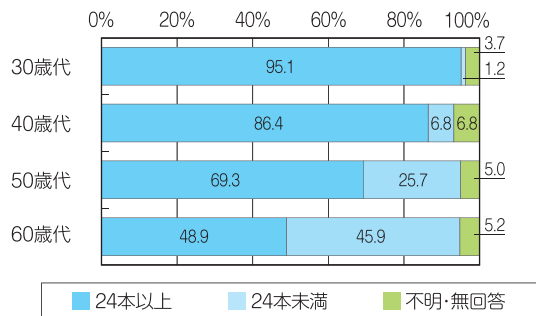
### 《取り組みの方向》

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」(80歳で20本の歯を保つ)の実現を図るため、その前段階として「6024(ロク・マル・ニイ・ヨン)」(60歳で24本の歯を保つ)を目指し、早い段階からの歯の健康に関する知識や予防策についての普及に努めます。また、幼児の健康診査などの機会を利用してその保護者に対しても歯周病に対する知識の普及を行います。

### 《取り組み》

- ◆ 歯の健康に関する知識の普及
- ◆ 歯間部清掃用具の活用についての普及
- ◆ 歯科定期健康診査の受診勧奨
- ◆ 歯周病予防教室の実施

[現在、自身の歯は何本あるか(成人)]



資料: 健康・生活習慣調査

現在の自身の歯の本数について年代が上がるにつれて「24本以上」の割合が減少し、60～69歳では48.9%と半数以下となっています。

### 8020運動とは…

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味します。「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。

### <主な評価指標>

目 標		第2期目標値	現状値
歯の定期健診に通う人の割合の増加	男性	50%	31.2%
	女性	65%	45.0%

# 生活習慣病の予防 **ぎ**ブアップしないで続ける 健康づくり



## 定期的に自分の健康をチェック

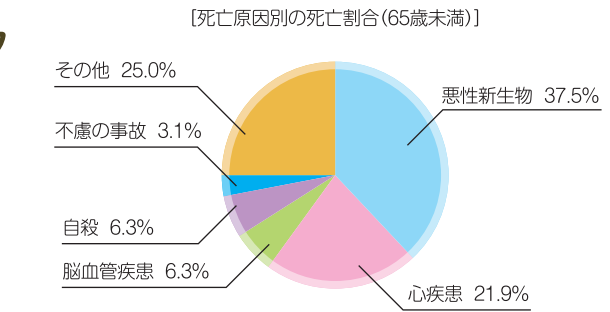
### 《取り組みの方向》

あらゆる機会や方法により健診の実施に関する情報や健診を受診することの必要性等に関する啓発を進めます。

### 《取り組み》

- ◆健(検)診の受診勧奨や子宮頸がん予防ワクチン接種勧奨
- ◆健(検)診の実施体制の充実

若いうちからの生活習慣病対策が肝心!!



資料:市健康増進課調べ(平成21年)

65歳未満の死亡原因別の死亡割合で最も高いのは「悪性新生物」で、全体の4割程度を占めています。

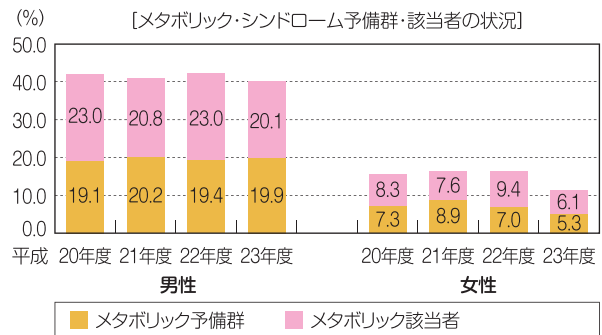
## 生活習慣の見直し・改善への支援

### 《取り組みの方向》

生活習慣改善の支援を行うとともに「自分の健康は自分でつくる」ための意識を高めていくことが大切であることから、特定保健指導や健康相談・健康教育等の事業の充実を図り、市民へ働きかけていきます。

### 《取り組み》

- ◆健(検)診結果の活用と相談の充実
- ◆健康相談・健康教育の充実
- ◆地域での啓発
- ◆学校を通じた啓発の推進



資料:特定健診法定報告

メタボリック・シンドローム予備群・該当者の割合について男性は各年とも4割程度、女性は2割程度で推移しています。

## メタボリック・シンドロームとは…

内臓脂肪型肥満(腹囲が男性で85センチ、女性で90センチ以上であること)に加えて、血糖、血圧、血中脂質のうちいずれか2つ以上(予備群は1つ)が一定基準値を超えている状態のことをいいます。動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を招く危険性が高くなります。

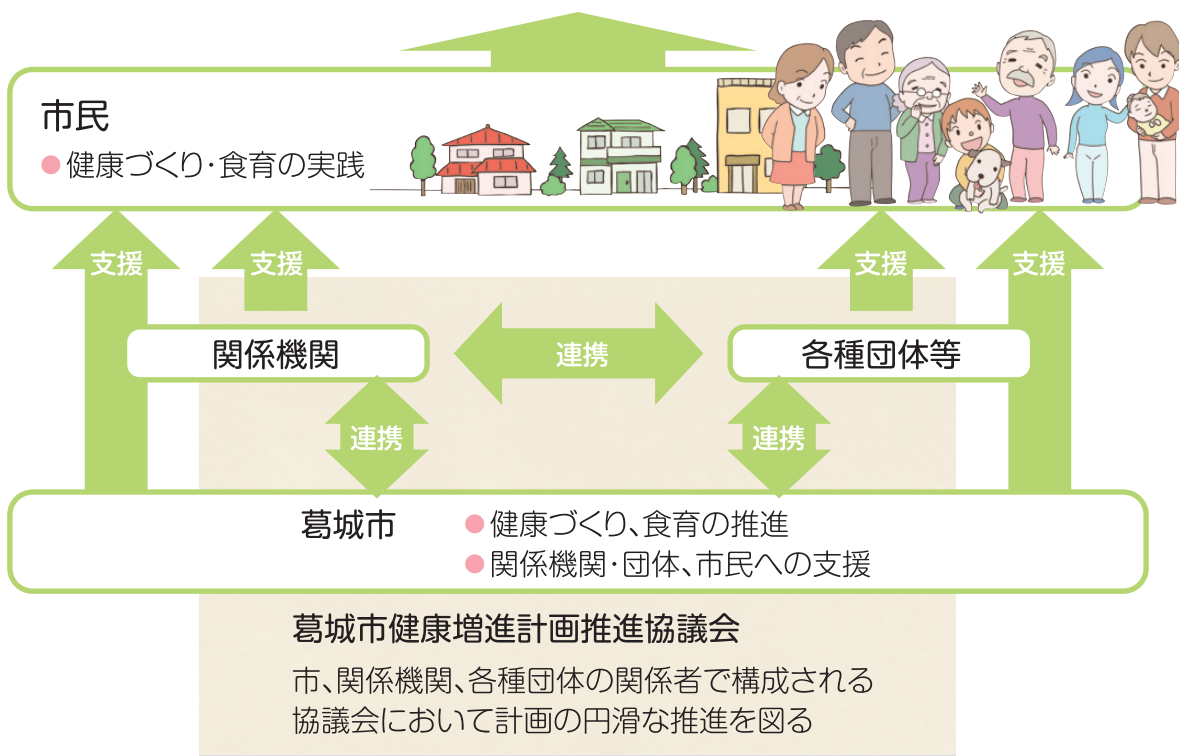
### <主な評価指標>

目 標		第2期目標値	現状値(H23年度)
特定健康診査	特定健康診査実施率の増加	60%	22.6%
がん検診	大腸がん検診受診率の増加	増加	15.8%
	肺がん検診受診率の増加	増加	6.9%
	胃がん検診受診率の増加	増加	6.5%
	子宮がん検診受診率の増加	増加	21.2%
	乳がん検診受診率の増加	増加	21.0%

## 計画の推進

計画の推進にあたっては、市民一人ひとりが日常生活の中で積極的に健康づくり・食育の推進に取り組むとともに、行政をはじめ、関係機関や各種団体等が相互に連携し、健康づくり・食育を支え、推進していきます。

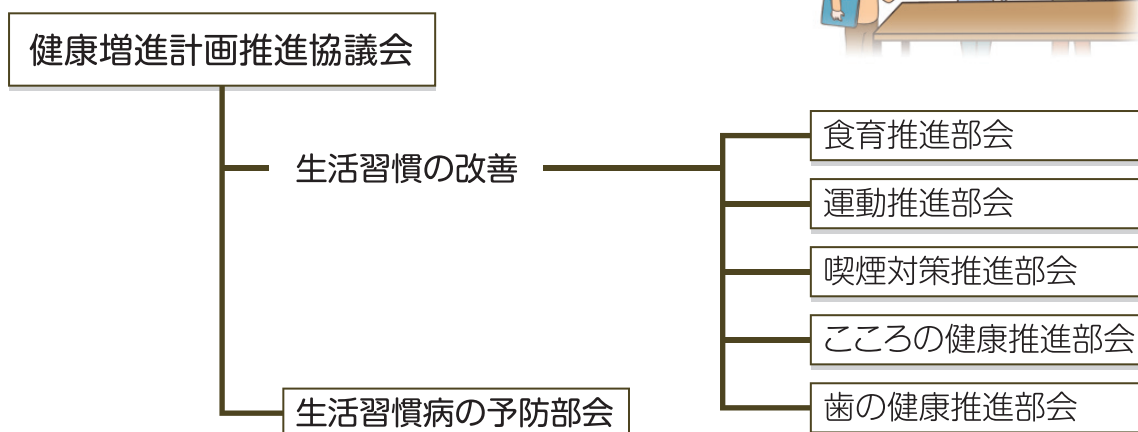
### 健やかで 心豊かに イキイキ輝く 健康なまちづくり



## 計画の進行管理

本計画の進行管理については、「葛城市健康増進計画推進協議会」を開催するとともに、分野別の部会を設け、年1～2回の会議を通じて進捗状況を把握した上で、取り組みの評価・見直しについての協議を行い、計画の円滑な推進に努めます。

### 葛城市健康増進計画推進協議会組織図



## 手ばかり栄養法(一部)について

1日に必要な食品目安量を自分の手のひらを<sup>はかり</sup>秤代わりに使い、簡単に量る方法です。



肉、魚、卵、大豆製品は片手1/2ずつです。



1日に野菜を両手山盛り3杯(350g~400g)握りましょう。

両手1杯の野菜(約100g)を料理すると小鉢2杯になります。



お菓子は親指と人差し指の輪の中に入る程度が目安となります。



ごはんは両手で手茶碗を作り毎食1杯ずつです。

## BMIについて

BMIはBody Mass Index(ボディ・マス・インデックス)の略で、肥満の程度を示す体格指数として用いられます。

BMI=22のときが最も病気にかかりにくいといわれています。

### あなたのBMIは?

体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m = BMI

### BMI判定

18.5未満	やせ
18.5以上 25.0未満	正常域
25.0以上	肥満

## 主食・副菜・主菜について

バランスのよい食事をとるには「主食+副菜+主菜」を組み合わせることが大切です。

### 野菜・きのこ・海藻のおかず

旬の野菜をたっぷり! 様々な調理でおいしく食べましょう。(おひたし・煮物・酢の物・サラダなど)

### ごはん・パン・麺類

毎食しっかり食べましょう。



### 魚・肉・卵・大豆製品のおかず

夕食に偏らず、朝・昼・夕まんべんなく食べましょう。

### 副菜

天然だしでおいしく塩分控え目に! 汁ものは具たくさんにしましょう。

発行年月:平成25年3月

発行:葛城市

編集:葛城市 保健福祉部 健康増進課

〒639-2113

奈良県葛城市北花内341番地(新庄健康福祉センター)

TEL:0745-69-9900 FAX:0745-69-9905

HP:<http://www.city.katsuragi.nara.jp/>

※計画の詳細についてはHPからダウンロードできます。

